

آنفلوانزا و سرماخوردگی



دانستن تفاوت های اساسی بین سرماخوردگی، آنفلوانزا و آلرژی امری مهم برای مقابله با این گونه بیماری ها می باشد . بر خلاف باور بسیاری از مردم ، هوای سرد تاثیری بر سرما خوردگی ندارد یا اگر هم دارد بسیار اندک است. حقیقت آن است که در طول فصل های سرد مردم اغلب اوقات خود را در محیط های سرپوشیده و بسته می گذرانند. در نتیجه شانس و فرصت پخش شدن ویروس به طریق تماس نزدیک از فردی به فرد دیگر افزایش می یابد

آنفلوانزا و سرماخوردگی :

دانستن تفاوت های اساسی بین سرماخوردگی، آنفلوانزا و آلرژی امری مهم برای مقابله با این گونه بیماری ها می باشد . بر خلاف باور بسیاری از مردم ، هوای سرد تاثیری بر سرما خوردگی ندارد یا اگر هم دارد بسیار اندک است. حقیقت آن است که در طول فصل های سرد مردم اغلب اوقات خود را در محیط های سرپوشیده و بسته می گذرانند. در نتیجه شانس و فرصت پخش شدن ویروس به طریق تماس نزدیک از فردی به فرد دیگر افزایش می یابد . به طور کلی ویروس سرماخوردگی از دو طریق انتقال می یابد:

1-اول از طریق تنفس و استنشاق ترشحات عفونی عطسه و سرفه پخش شده در هوا.

2-دوم از طریق لمس اشیاء آلوده به ویروس (مانند کتاب، دستگیره در و دست دادن با افراد بیمار) و لمس متقابل صورت

هوای سرد رطوبت را کاهش می دهد از این رو باعث خشک شدن مجرای بینی می شود و بدین وسیله شرایط برای واگیر کردن ویروس آماده می شود. ترشحات معمول و طبیعی بینی و گلو یکی از اولین خطوط دفاعی بدن در مقابل ویروس های سرماخوردگی هستند، به علاوه بسیاری از ویروس های سرماخوردگی با کاهش رطوبت دوام بیشتری پیدا می کنند.

سرماخوردگی و آنفلوانزا هر دو نشانه های مشترکی دارند، اما معمولاً می توان آنها را از هم تمیز داد.

به طور کلی نشانه های سرماخوردگی مرحله به مرحله در طی چند روز بعد از شروع عفونت بروز پیدا می کنند. سرماخوردگی معمولاً با گلودرد همراه با عطسه، آبریزش بینی یا گرفتگی بینی شروع می شود. تب، یک علامت معمولی برای یک سرماخوردگی ساده نمی باشد و زمانی که تب وجود دارد معمولاً بیانگر وجود عفونت باکتریایی می باشد. همچنین معمولاً سر درد شدید و دردهای شدید عضلانی رابطه مستقیمی با بیماری سرماخوردگی ندارند و علائم خستگی و ضعف نیز خفیف می باشد. نشانه های آنفلوانزا از قبیل سردرد، سرفه های خشک، لرز و درد عمومی در تمام بدن معمولاً به طور ناگهانی ظاهر می شوند همچنین تب بالا (38 تا 40 درجه سانتیگراد) به صورت سه تا چهار روز یکی از مهم ترین نشانه های آنفلوانزا هست. گرفتن بینی، عطسه و گلودرد از نشانه های بارز آنفلوانزا نمی باشد. این علائم اگر وجود داشته باشد معمولاً در مراحل آخر بیماری بروز می نماید. همچنین تمیز دادن بین سرماخوردگی و آلرژی دارای اهمیت بسیاری است . نشانه های سرماخوردگی و آلرژی می تواند مشابه باشد. اما یک سری از نشانه ها و علامت های خصوصی وجود دارند که می توان آن دو را از هم متمایز کرد. در حقیقت هم آلرژی و هم سرماخوردگی دارای نشانه هایی از قبیل: گرفتگی بینی، عطسه، آبریزش بینی، آبریزش چشم و گاهی سردرد می باشد. اما علائم سرماخوردگی یکی یکی ظاهر می شود ابتدا عطسه، آبریزش بینی، آبریزش چشم و به دنبال آن گرفتگی بینی، اما در آلرژی تمام علائم با هم و در یک زمان ظاهر می شوند. عطسه های پیاپی و پشت سر هم معمولاً نشانگر وجود آلرژی است در صورتی که تک عطسه معمولاً نشانگر سرماخوردگی است. به علاوه در سرماخوردگی ترشحات بینی زرد رنگ می باشد در صورتی که در آلرژی ترشحات بینی بیرنگ و رقیق می باشد.

یکی دیگر از تفاوت های آلرژی و سرماخوردگی این است که طول مدت وجود علائم سرماخوردگی می تواند 7 تا 10 روز ادامه داشته باشد، در حالی که نشانه های آلرژی در مدت بسیار کوتاه تری پایان می یابد. تا کنون بیش از 200 نوع مختلف ویروس سرماخوردگی شناخته شده است. ویروس Rhino _ Corona Influenza Para جزء رایج ترین ویروس ها می باشد. قسمت بالایی بینی به علت داشتن دمای مناسب (33 درجه سانتیگراد) یکی از مناسب ترین مکان ها برای رشد این ویروس هاست. برخی از انواع ویروس های آنفلوانزا و سرماخوردگی قابلیت جهش و تغییر نوع به ویروسی دیگر را دارند این امر دانشمندان را برای پیدا کردن واکسن های مؤثر به دردمس انداخته است. به طور کلی زنان بیشتر از مردان دچار سرماخوردگی می شوند. اما بسیاری از مردم بر این باورند که این امر به دلیل ضعف جسمانی و یا ضعف سیستم دفاعی بدن زنان می باشد. اما دلیل اصلی آن این است که زنان در ارتباط بیشتری با بچه ها هستند و همچنین بچه ها بیشترین آمار سرماخوردگی را دارند. اصولاً این امر به دلیل ضعف ساختار سیستم دفاعی بچه ها یا مقاومت کم آنها در مقابل عفونت ها و همچنین به دلیل تماس زیاد با بچه های دیگر در مدرسه و مکانهای دیگر می باشد. معمولاً از روز دوم تا چهارم سرماخوردگی شمارش ویروس ها در ترشحات بینی به حد زیادی می رسد . از این زمان است که شخص بیشترین شانس انتقال بیماری را به افراد دیگر دارد. آسپیرین توسط بیشتر مردم برای کاهش علائم و نشانه های سرماخوردگی مصرف می شوند. اما تحقیقات نشان داده است که آسپیرین تعداد و یا شمارش ویروس های سرماخوردگی در ترشحات بینی را افزایش می دهد و در نتیجه شانس سرایت بیماری را از شخصی به شخص دیگر افزایش میدهد. بنابر نظر سازمان ملی تحقیقاتی آلرژی و بیماری های واگیر آمریکا - انجمن متخصصین اطفال آمریکا توصیه می کنند که نباید به بچه ها و نوجوانان آسپیرین و یا هر داروی دیگری که حاوی آسپیرین است جهت درمان بیماری های ویروسی خصوصاً برای آبله مرغان و آنفلوانزا تجویز شود. نتیجه چندین تحقیقات پزشکی حاکی از این است که استفاده از آسپیرین برای درمان بیماری های ویروسی و سرماخوردگی در کودکان می تواند باعث بیماری reye شود . این بیماری می تواند باعث زیان های غیر قابل جبران به مغز و کبد شود و در مواقعی حتی می تواند باعث مرگ اطفال شود. همچنین قابل توصیه است که استفاده از داروهای ضد درد مانند استامینوفن در مراحل اول سرماخوردگی می تواند باعث اختلال در سیستم طبیعی و دفاعی بدن شود و در نتیجه سیستم دفاعی بدن را در مقابل ویروس های سرماخوردگی ضعیف نماید و باعث طولانی تر شدن دوره بیماری شود. هیچ درمان خاصی برای درمان سرماخوردگی یا آنفلوانزا وجود ندارد و تنها گذشت دوره بیماری و کارایی سیستم دفاعی بدن بهترین راه حل و درمان است، اگرچه تعداد زیادی از افراد با دیدن علائم سرماخوردگی یا آنفلوانزا شروع به خوردن آنتی بیوتیک می کنند. این آنتی بیوتیک ها معمولاً از نسخه های قبلی باقی مانده است و یا اینکه از دوستان یا آشنایان می گیرند و یا با قیمت های پایین از بازار آزاد می خرند که این گروه را معمولاً افراد بی بضاعت و افراد بدون پوشش بیمه ای تشکیل می دهند. آنتی بیوتیک ها برای عفونت های باکتریایی استفاده می شوند، در حالی که سرماخوردگی عامل ویروسی دارد و آنتی بیوتیک نمی تواند ویروس را متوقف کند. مصرف خودسرانه و بدون مشورت پزشک باعث بوجود آمدن نوع های جهشی جدیدی از باکتری ها می شود که نسبت به آنتی بیوتیک مقاومت دارند و این امر برای پزشکان مشکلات بسیاری بوجود آورده است .

از آنجایی که درمان خاصی برای سرماخوردگی و آنفلوانزا وجود ندارد پیشگیری بهترین راه برای این عوامل ویروسی است.

شستن دست ها و لمس نکردن صورت راه هایی ساده اما مؤثر برای جلوگیری از سرماخوردگی و آنفلوانزا هستند.

مهم: یکی از عادت های اشتباهی که مردم دارند این است که در هنگام سرماخوردگی یا آنفلوآنزا دستمالی را که برای عطسه یا سرفه استفاده کرده اند در جیب یا دست خود نگه می دارند و مجدداً آن را مورد استفاده قرار می دهند این یک راه بسیار ساده ای است که عوامل بیماری دوباره به بدن انتقال یابند و بتوانند باعث تشدید بیماری شوند بیماران باید دستمال مورد استفاده را فوراً پس از یک بار مصرف دور بیندازند.

یک اشتباه معمول دیگر آن است که با فشار، بینی خود را در یک دستمال تمیز می کنند. فشار هوا باعث می شود که مقداری از ترشحات بینی که حاوی ویروس ها و یا میکروب ها هستند را به سینوس های زیر چشم انتقال دهد و باعث عفونت سینوسی شود.

از آنجایی که مراقبت و درمان پزشکی خاصی برای سرماخوردگی و آنفلوآنزا وجود ندارد، بهترین راه درمان استراحت و نوشیدن مایعات به مقدار زیاد است.

بسیاری از مردم سلامت خود را از آنفلوآنزا در طول چند روز به دست می آورند، در صورتی که سرماخوردگی ممکن است به مدت یک یا دو هفته به طول انجامد. اگر نشانه های بیماری بدتر شوند و یا برای مدت طولانی ادامه یابند و یا علائمی مانند تنگی نفس، درد در قسمت قفسه سینه، تب، استفراغ، احساس درد زیاد در هنگام بلعیدن، سرفه مداوم، گرفتگی بینی و سردرد ظاهر شوند، مراجعه به پزشک تصمیم خوب و بجایی خواهد بود.